

111 學年度上學期國民小學 9 月份葷食菜單(A 案)-尚好便當

本店使用台灣豬肉

日期	星期	循環 別	主 食	主食 食材明細	主 菜	主菜 食材明細	副 菜 一	副菜一 食材明細	蔬菜	湯 品 類	湯品 食材明細	全穀 雜糧	蔬菜	豆魚 雞蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
29	一	C1					暑假放假												
30	二	C2	糙米飯	米 糙米	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	開東煮	四角油豆腐 杏鮑菇 甜玉米 柴魚片	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑 大骨	5.2	1.7	2.5	2.8	746		332	235
31	三	C3	越式特餐	米 飯條	越式肉絲	豬後腿肉 洋蔥 芹菜 乾香茅 大蒜	魚露甘藍	豬絞肉 甘藍 魚露 紅蔥頭 大蒜	蔬菜	越式高湯	大番茄 白蘿蔔 南薑 檸檬 菜 大骨	5.8	2.5	2.3	2.8	796		363	249
1	四	C4	糙米飯	米 糙米	沙茶鮮魚	鯊魚 洋蔥 胡蘿蔔 沙茶醬	時蔬蛋香	雞蛋 時蔬 大蒜	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	6.3	2	2.6	2.8	844		359	222
2	五	C5	紫米飯	米 黑糯米	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉	雙色花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾裙帶菜 味噌 薑 柴魚片	5.6	1.8	2.6	2.8	786		348	202
5	一	D1	白米飯	米	黑椒豬柳	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒	甘藍佐蛋	雞蛋 甘藍 大蒜	蔬菜	豆漿	豆漿	5	1.8	3	2.8	771		327	254
6	二	D2	糙米飯	米 糙米	紅燒雞翅	三節翅 滷包	絞肉冬瓜	豬絞肉 冬瓜 乾香菇 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	5	1.7	2.8	3	763		348	257
7	三	D3	菲式特餐	米 糙米	醬醋燒雞	肉雞 馬鈴薯 月桂葉 糯米醋 薑	鹹香菲力豬	豬絞肉 洋蔥 大番茄 大蒜 風味醬油	蔬菜	菲式蔬菜湯	白蘿蔔 大番茄 羅望子 大骨	5.3	2.1	3	2.8	801		340	252
8	四	D4	糙米飯	米 糙米	南瓜滷肉	豬後腿肉 南瓜 胡蘿蔔 大蒜	筍干凍腐	凍豆腐 麻竹筍干 大蒜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	6.3	1.3	2.2	2.8	796		356	242
9	五	D5					中秋放假												
12	一	E1	白米飯	米	咖哩絞肉	豬絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	肉絲季豆	豬後腿肉 菜豆(英) 大蒜	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑 大骨	5.2	1.6	2.9	3	783		155	117
13	二	E2	糙米飯	米 糙米	甘梅魚排	鯊魚 梅子粉	針菇豆腐	豆腐 金針菇 甜椒 大蒜	蔬菜	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 大骨	5	1.5	3.2	3	788		166	490
14	三	E3	刈包特餐	刈包	香滷肉排	肉排	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 大蒜	蔬菜	糙米粥	雞蛋 糙米 豬絞肉 乾香菇 時蔬	2.7	1.8	2.8	3	593		146	665
15	四	E4	糙米飯	米 糙米	豆醬雞丁	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 豆瓣醬	洋芋三色	冷凍玉米粒 雞蛋 馬鈴薯 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	枸杞銀耳湯	枸杞 乾銀耳 二砂糖	5.2	1.8	2.5	3	758		233	216
16	五	E5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	京醬肉絲	豬後腿肉 豆薯 大蒜 甜麵醬	螞蟥上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾裙帶菜 味噌 薑 柴魚片	5	1.7	2.7	3	755		262	115
19	一	F1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	菜脯干丁	豆干 蘿蔔乾 大蒜	蔬菜	針菇紫菜湯	紫菜 金針菇 薑 柴魚片	5	1.9	2.6	3	753		190	100
20	二	F2	糙米飯	米 糙米	檸檬椒鹽魚排	鯊魚 檸檬椒鹽	茄汁豆腐	豆腐 豬絞肉 大番茄 大蒜 番茄醬	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑 大骨	5	1.8	2.7	3	758		245	326
21	三	F3	拌麵特餐	麵條	香菇絞肉	豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜	拌麵配料	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 紅蔥頭	蔬菜	三絲羹湯	雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳	5	1.9	2.7	3	573		152	186
22	四	F4	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜	雙色花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	冬瓜西谷米	冬瓜糖磚 西谷米 二砂糖	5.6	1.6	2.7	3	783		159	145
23	五	F5	紅藜飯	米 紅藜	紅白燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	清炒蒲瓜	蒲瓜 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	田園蔬菜湯	大番茄 馬鈴薯 芹菜 薑 大骨	5.2	2.4	2.6	3	780		331	146
26	一	G1	白米飯	米	壽喜燒肉	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	回鍋豆干	豆干 甜椒(青皮) 大蒜	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 薑 大骨	6	1.9	2.5	2.5	798		332	235
27	二	G2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 洋蔥 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	鮮菇豆腐	豆腐 秀珍菇 乾香菇 大蒜	蔬菜	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 大骨	5	2.1	2.5	2	705		363	249
28	三	G3	油飯特餐	米 糯米	紅燒雞翅	三節翅 滷包	油飯配料	豬後腿肉 脆筍 乾香菇 紅蔥頭 大蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾裙帶菜 味噌 薑 柴魚片	5.5	1.6	2.6	2.5	760		332	235
29	四	G4	糙米飯	米 糙米	咖哩絞肉	豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔	肉絲甘藍	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	仙草凍	仙草凍 二砂糖	6.2	1.7	2.5	2.5	808		363	249
30	四	G5	小米飯	米 小米	鼓香魚丁	鯊魚 白蘿蔔 豆豉 大蒜	蛋香雙色	雞蛋 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	蔬菜	時瓜大骨湯	時瓜 薑 大骨	5.2	2.3	2.5	2.5	748		348	202

過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、雞蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品。」

說明:9 月份菜單編排說明如下:

一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、為符合每月第一或第二週的週二吃雞翅，9/6(二)主菜是紅燒雞翅

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題，D2 主食改為紅燒雞翅，E2 主食改為甘梅魚排，D5 主食改為塔香魷魚，G2 主食改為三杯雞丁，E4 主食改為豆醬雞丁，G5 主食改為鼓香魚丁，G3 主食改為紅燒雞翅，C1 副菜一改為番茄豆腐，C4 副菜一改為時蔬蛋香，D5 副菜一改為紅仁炒蛋，E5 副菜一改為螞蟥上樹，F5 副菜一改為清炒蒲瓜，F5 副菜二改為三杯麵腸，D1 湯品改為豆漿，D5 湯品改為珍菇蔬湯，F4 湯品改為冬瓜西谷米，G4 湯品改為仙草凍